

-----Original-Nachricht-----

Subject: Schlafmangel verkürzt das Leben

To: Axel.Semrau@leipzig-halle-airport.de

To: dierk.naether@leipzig-halle-airport.de

Sehr geehrter Herr Semrau,

xxx werden wir Ihnen den Originaltext der beiden u.e. Abhandlungen übergeben. Herr Prof. Seidler (Nachfolger Prof. Scheuch in Dresden) steht Ihnen für diesbzgl. Fragen zu den tertiären (langfristigen) Auswirkungen von Schlafstörungen sicher zur Verfügung.

Studie des Penn State College of Medicine im Fachjournal "Sleep",
Alexandros N. Vgontzas

SLEEP Volume 33 / Issue 09 - Wednesday, September 01, 2010
"Insomnia with Short Sleep Duration and Mortality"
The Penn State Cohort. 1159-1164.

Studie der University of Warwick

"Lack of Sleep May Increase Potential for Early Mortality", Aug. 2, 2010

Mit freundlichen Grüßen

xxx

Schlafmangel verkürzt das Leben

Wer Nachts zu wenig schläft, hat ein erhöhtes Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht oder Diabetes - das ist schon länger bekannt. Eine neue Studie zeigt jetzt, dass Schlafmangel auch das Leben verkürzt. Besonders gefährdet sind Männer, die unter Schlaflosigkeit leiden. Wissenschaftler des Penn State College of Medicine veröffentlichten dieses Ergebnis jetzt im Fachjournal "Sleep".

An der Studie unter der Leitung von Alexandros N. Vgontzas nahmen 1000 Frauen und 741 Männer teil. Im Durchschnitt waren die Probanden zwischen 47 bis 50 Jahre alt. Für den ersten Teil der Studie verbrachten die Studienteilnehmer mehrere Nächte im Schlaflabor. Zusätzlich gaben sie den Wissenschaftlern Auskunft über ihre Schlafqualität und -dauer. Ein Teil der Teilnehmer - acht Prozent der Frauen und vier Prozent der Männer - litten unter chronischer Schlaflosigkeit. Sie schliefen weniger als sechs Stunden pro Nacht.

Schlaflose Männer am häufigsten betroffen

Der zweite Teil der Studie folgte bei den Frauen nach zehn Jahren und bei den Männern nach 14 Jahren. Die Teilnehmer wurden zu ihrer Gesundheit befragt. Dabei

zeigte sich, dass 14 Prozent der Probanden inzwischen verstorben waren. Die Mortalitätsrate bei den gesunden Schläfern betrug 9,1 Prozent. Unter den schlaflosen Männern betrug die Rate jedoch 51,1 Prozent

Schlaf kann auch nur schwer nachgeholt werden

Verlorener Schlaf kann nur schwer aufgeholt werden. Wenn der Mensch in der nächsten Nacht versucht, die verlorenen Stunden "nachzuschlafen", führt Schlafentzug trotzdem zu Aufmerksamkeitsschwächen, Leistungsdefiziten und Reaktionsverlängerung. In einer Studie von Wissenschaftler aus Boston wurden acht Jugendliche untersucht, die drei Wochen lang erst nach 30 Stunden Wachzeit zehn Stunden schlafen durften. Das Ergebnis war verblüffend. Nach nur drei Wochen unregelmäßigem Schlaf waren die Reaktionen der Jugendlichen dreimal so langsam wie zu Beginn des Experiments - auch wenn sie zwischendurch immer zehn Stunden schlafen konnten. Kurze Phasen in denen man unregelmäßig schläft, können allerdings leichter wieder aufgeholt werden.